



**TIPP #3**  
**ERKÄLTUNGS-**  
**BALSAM SELBER**  
**MACHEN**















**TIPP #4**  
**???**

Wie dich diese 14 Teekräuter gesund halten  
und vor Krankheiten schützen!



Das sind einige der wirkungsvollsten Heilkräuter und ihre Heilwirkung. Du kannst diese ganz einfach selbst anbauen, trocknen und als Tee genießen.

<b>Teekräuter</b>		<b>und ihre Heilwirkungen</b>
<b>Brennessel</b>		Wirkt reinigend, harntreibend, stoffwechselfördernd, blutbildend, antirheumatisch, hilft bei Haut- und Haarproblemen (fettige Haare, Schuppen) Rheuma, Harnwegkrankungen.
<b>Grüntee Schwarztee</b>		Wirkt: anregend (kurz gezogen), beruhigend (lang gezogen), härtet Zahnschmelz, antibakteriell, <u>antioxidativ</u> Hilfreich bei: Magen-/ Darmbeschwerden, Durchfall
<b>Holunder (Blüten, Beeren)</b>		Wirkt: schweisstreibend, krampflösend, entzündungshemmend Blüten: Hilfreich bei: Bei Fieber und Erkältung, Immunsystem Beeren als Saft: vitamin-C-reich. (Blätter und Kerne sind giftig)
<b>Johanniskraut</b>		Wirkt: Beruhigend, entzündungshemmend, antibakteriell Hilfreich bei: leichten Depressionen, Stimmungsschwankungen, Verdauungsproblemen, Verspannungen
<b>Kamille</b>		Wirkt: antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd, beruhigend hilft bei: Entzündungen, Erkältungen, Menstruations- und Verdauungsbeschwerden,
<b>Lindenblüte</b>		Wirkt: beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, hilfreich bei: Erkältungskrankheiten, Husten, Wunden, Kopfschmerzen.
<b>Pfefferminze</b>		Wirkt: antibakteriell, entzündungswidrig, krampflösend, schmerzstillend. Hilfreich bei: Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzschwäche, Nervenschmerzen, Verdauungsproblemen, Blähungen,
<b>Ringelblume</b>		Wirkt: adstringierend, entzündungshemmend, krampflösend, Hilfreich bei: Infektionen, Magen- und Darmstörungen, als Salbe: Quetschungen, Ekzeme, Schlecht heilende Wunden,
<b>Roibusch</b>		Wirkt: entspannend, tonisierend, krampflösend, Hilfreich bei: Magenschmerzen, Übelkeit, Allergien, Ekzeme, Asthma, Heuschnupfen, <u>Anti Aging</u> , Karies,
<b>Salbei</b>		Wirkt: adstringierend, antibakteriell, schweisshemmend, Hilfreich bei: Halsentzündungen, Übermässiges Schwitzen, Wechseljahresbeschwerden, Schlecht heilende Wunden.
<b>Thymian</b>		Wirkt: desinfizierend, krampflösend, pilzötend, schleimlösend, schmerzstillend, Hilfreich bei: Husten, Asthma, Verdauungsschwäche, Menstruationsstörungen, Entzündete Wunden,
<b>Verbene (Eisenkraut)</b>		Wirkt: beruhigend, harntreibend, krampflösend, Hilfreich bei: Bronchitis, Husten, Halsschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Fieber, Verdauungsschwäche, Migräne, Schwindel
<b>Weissdorn</b>		Wirkt: beruhigend Hilfreich bei: Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Kreislaufstörungen,
<b>Zitronenmelisse</b>		Wirkt: anregend, beruhigend, entspannend, krampflösend, Hilfreich bei: Erkältung, Herzbeschwerden (nervöse), Migräne, Schlafstörungen, Lippen-Herpes,

**Bald mehr Informationen zum Thema wirst du in  
unserem Kurs finden!**

